KOBIETA w DOMU i SALONIE

-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 24. Dodatek tygodniowy do Nr. 7586 z dnia 30. października 1925.

Pod redakcją JANINY PEŁEŃSKIEJ.

POGADANKA.

Lwów, 29. października.

Czy interesowałyście się Miłe Czytelniczki nową teorją pracy, znanej pod nazwą Tayloryzmu?

Na inauguracji nowego roku szkolnego Politechniki lwowskiej mówił o tem w swoim wykładzie prof. Geisler i to dało mi asumpt, by uczynić ów tym tygodniu ten temat przedmiotem naszej pogadanki.

Tayloryzm to system osiągania największej wydajności pracy, kosztem jak najmniejszego zużycia wydatku i czasu, czyli taka jej organizacja, celowa w każdym ruchu i postępku, któraby z niej wyeliminowała wszelki pierwiastek zbędności, któraby wykluczała robienie czegokolwiek nadarmo.

Ameryka przez stosowanie Tayloryzmu w przemyśle powiększyła znakomicie swoją produkcję i sprowadziła równoczesne jej potanienie. Lecz jest to dopiero jedna strona korzystna tej metody. Tayloryzm bowiem nie ogranicza się tylko na pewnego rodzaju zautomatyzowaniu pracy dla powiększenia jej wydajności, lecz w równej, a może większej jeszcze mierze, jako produkt i rezultat pracy, troszczy się także o pracownika. Nie tylko dlatego dba o uproszczenie metod, aby jej wydajność przewyższyła nasze dotychczasowe wyobrażenie, ale dlatego także, aby oszczędzać siły pracownika, aby on przestał uginać się pod ciężarem pracy, a mógł za nią otrzymać wynagrodzenie, zapewniające mu lepszę warunki życia.

Lecz może niejedna z Was, Miłe Czytelniczki, z pewnem zdziwieniem czyta moje słowa?... Może przez głowę Jej przeleciała myśl, że to bardzo piękna i ładna teorja społeczna, która może żywo obchodzić inżynierów, przemysłowców, fabrykantów... Ale co nam, kobietom do tego?...

Jeśli tak pomyślałaś, Droga Czytelniczko, to zaiste jesteś w bardzo wielkim błędzie. Tayloryzm w zakresie zajęć kobiecych, gospodarstwa domowego, może i powinien znaleźć jak najszersze zastosowanie. Tem szersze, rzecz prosta, im większym jest zakres tego gospodarstwa — ale niemniej nawet tam, gdzie ono ogranicza się do bardzo skromnego prowadzenia domu, że tak powiem, typu powojennego — w jakiemś ciasnem, z trudem zdobytem mieszkanku, przy szczupłych, ach jak nieraz bardzo szczupłych środkach pieniężnych.

Bo Tayloryzm w swoich dalszych konsekwencjach jest unikaniem wszelkiego rodzaju marnowania. A to jest równie wskazane tam, gdzie każda drobina stracona czyni poważny uszczerbek jak i tam, gdzie straty z powodu zmarnowania zakreślać mogą szersze koła...

A nigdzie może niema tak zupełnego braku organizacji i celowości pracy, jak właśnie w gospodarstwie domowem. Zwłaszcza u nas, w Polsce, nie przeprowadzamy prawie zupełnie rewizji metod, przekazanych nam przez nasze matki i babki, jakkolwiek warunki życia współczesnego tak bardzo stały się odmienne. Rezultatem tego jest aż nadto często niedostatek materjalny i brak tego ładu i składu w naszym domu, który wytwarza właśnie tę atmosferę rodzinnego życia, o której mówiłyśmy już dawniej jako o jednym z niezmiernie ważnych czynników społecznych.

Brak koordynacji w sposobie prowadzenia domu sprawia w naszych stosunkach miejskich to, że gospodyni domu jest albo przepracowana ponad siły, albo nie może podołać swoim zadaniom.

Jeśli w gospodarstwie utrzymuje się sługę, to pociąga to za sobą koszta niewspółmierne z wydajnością jej pracy i niewspółmierne z sumą dochodów. Jeśli sługi się nie trzyma, to, zwłaszcza, gdy pani domu ma nadto jakieś pozadomowe zajęcie, dom cały staje na głowie... i nikt nie czuje się w nim dobrze.

I nie bez racji skarżą się często nasi panowie, że dziś coraz więcej zanika typ dobrej gospodyni, że jakkolwiek, a może właśnie dlatego, że dzisiejsze kobiety stoją o całe niebo wyżej pod względem intelektualnym od kobiet dawniejszych, nie umieją należycie gospodarować. I nie rzadko też słyszy się zdanie, że lepiej ożenić się z panną bez wyższego wykształcenia, bo będzie z niej dobra gospodyni.

Ale też spotykają się tak rozumiejący znowu nierzadko z zawodem. Żona niema wykształcenia, ale i nie gospodaruje lepiej od absolwentek wyższych szkół... Krząta się, biedzi i narzeka, ale efekt jest ujemny.

Jest to rzecz zupełnie zrozumiała. Bo tak jedna, jak druga nie przystosowuje swych rządów domowych do obecnych warunków życia. Uboga duchem — dlatego, że jej brak w tym kierunku potrzebnej inteligencji — tamta zaś, bo jej umysł obraca się w dziedzinach abstrakcji i przecena zagadnienia realnego życia, gdyż nie został przymuszony do przeprowadzenia ścisłego łącznika pomiędzy wiedzą a życiem, pomiędzy teorją a praktyką.

A ileż to korzyści możnaby odnieść w życiu codziennem z ciągłego, drobiazgowego zużytkowywania choćby wiadomości z dziedziny chemji, fizyki, ekonomji itp.

To też błędnem jest mniemanie, że współczesnej gospodyni domu nie potrzeba wykształcenia. Przeciwnie, tylko dom wykształconej kobiety może być dzisiaj należycie prowadzony. I nie tylko tem lepiej będzie on prosperował, im inteligentniejszą będzie pani domu, ale im inteligentniejszą służbę będzie miała do pomocy.

Jakie zastosowanie w społecznem gospodarstwie domowem winna mieć inteligencja gospodyni i jej pomocnic, o tem pomówimy bliżej w przyszłym tygodniu.

J. P.

Z dziedziny mody.

KOŁNIERZE I RĘKAWY.

Lwów, 29. października.

Imię ich jest... legion... W rozmaitości ubrania szyi i form rękawów obecny sezon przynosi tyle możliwości, że zaiste można powiedzieć, iż w tych szczegółach leży punkt kulminacyjny pomysłowości mistrzów mody. Wykazałam już w ostatnim moim artykule, że tendencją ostatniego sezonu jest skomplikowanie toalety kobiecej, zerwanie z cechującą ją poprzednio, przesadną może już nawet prostotą. Te wszystkie nowe pomysły w ubraniu szyi i w rękawach budzą po prostu obawę, abyśmy nie wrócili w krótkim już czasie do wymuszonych draperji, bufek i buf odległego już od nas okresu mody.

Jedną z takich niebardzo nęcących zapowiedzi można uważać ukazanie się rękawa bufiastego u dołu, jak to było w modzie podczas Wielkiej Wystawy paryskiej — a więc byłby to dla tej niezbyt estetycznej formy przybrania renesans jubileuszowy po latach 25-ciu. Z jaką świetnością jubileusz ten się odbędzie, zależy, rzecz pro-



Modny rękaw u dołu rozszerzony.

stą, od tego, czy świat kobiecy zaadoptuje tę modę, czyli też przejdzie nad nią szybko do porządku, wybierając w bogatej kollekcji formy bardziej estetyczne, jak np. rękawy à la grecque lub też cały rękaw wązki z rozszerzeniem przy kostce i z wolno zwisającemi patkami lub też z mankietem, odwiniętym po szwedzku.



Zarękawek futrzany w formie owalnej

Staranie o ubranie ręki, zaznaczające się tak wybitnie w dzisiejszej modzie, objawia się nadto w powołaniu napowrót w zakres jej akcesorjów, tak bardzo zaniedbanych w ostatnich latach zarękawków...

W naszym klimacie możemy tę

restytucję powitać z tem większem dowoleniem, że według przepowiedni meteorologów zima w tym roku nie zamierza żartować. Nowe zarękawki są małe, przeważnie w formie owalnej.

Wykończenie górnej części stroju jest w obecnym sezonie również nader rozmaite. Najbardziej uderza tutaj zupełne wyeliminowanie tak modnych do niedawna owalnych wycięć. Niemal wszystkie wycięcia ograniczają się tylko do nasady szyi, co pozwala uzupełnić strój kołnierzem futrzanym, krótkim szalikiem, fantazyjnie związaną wstążką lub czemś w tym rodzaju, co zamienia suknię wyciętą w suknię z wysokim kołnierzem, lub coś bardzo do tego zbliżonego.



Modne ubranie szyi. 1) Wysoki kołnierzyk po męsku odgięty. 2) Krótki szalik związany z przodu. 3) Kołnierzyk na stalówkach, okolony futrem. 4) Fantazyjne wykończenie górnego wcięcia sukni.



Szalik jako kołnierz i przybranie sukni.

Wygląda to na stanowczy nawrót do wysokich kołnierzy i o grozo, w Paryżu pojawiły się już nawet kołnierze aż po uszy wysztywnione fiszbinami! Miejmy nadzieję, że ta absurdalna, niewygodna i niehygjeniczna moda nie znajdzie zwolenniczek. Natomiast bardzo wielką sympatją cieszą się fantazyjne wstążki i szale, owijające szyję miękko raz lub dwa razy, zakończone kokardą lub węzłem...

To ubranie szyi ma tę zaletę, że można ją w każdej chwili odjąć i mieć suknię bez kołnierza.

Oryginalną nowością są kołnierze wysokie z przodu, których część tylna nie schodzi się, a są przytrzymywane wstążką zakończoną pomponami futrzanymi. Zajmującą nowością są kołnierze ze złotej skórki w formie kołnierzy męskich, odgiętych z przodu i zapiętych na spinkę z wąską, jedwabną krawatką.

Inną odmianą są szaliki wiązane naokoło szyi i spuszczone w formie renwersu na przód sukni aż poniżej stanu, gdzie przytrzymane są fantazyjną klamrą.

Nowa moda — trzeba jej to przyznać — daje pole do rozmaitych, nieraz bardzo wdzięcznych efektów.

Nina.

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

Z CZEGO POWSTAJĄ ŻYLAKI.

Lwów, 29 października.

W poprzednim artykule wspomniałam już o rozszerzeniach i zgrubieniach żył, jakie często powstają u kobiet ciężarnych. Rozszerzeniom tym należy usilnie przeciwdziałać, aby nie zamieniły się one w żylaki, których usunięcie i zupełne wyleczenie jest rzeczą bardzo trudną.

Zanim przejdziemy do omówienia środków zaradczych przeciw temu złu, którego zarówno ze względów hygjenicznych jak i estetycznych należy się troskliwie wystrzegać, zastanowimy się nad jego istotą i przyczynami powstania.

Co to są właściwie żylaki? Jest to nadmierne rozszerzenie naczyń krwionośnych, które zużytą krew z zewnętrznych pokładów ciała odprowadzają napowrót do serca. Naczynia te czyli żyły, kończą się gęstą siecią drobniejszych żyłek, które wiją się tuż pod skórą i ulegają miejscowym procesom zapalnym, nie występującym zazwyczaj w formie ostrej, lecz powolnej, chronicznej. Następstwem tych procesów są właśnie rozszerzenia i przekrwienia, objawiające się zewnętrznie w postaci niebieskawo nabiegniętych obrzmień i zgrubień.

Można ten objaw w ten sposób wytłumaczyć, że pewna przeszkoda wstrzymuje powrotny bieg krwi do serca, wskutek czego wewnątrz żyły krew ta się zatrzymuje w większej ilości i naciska ściany naczynia krwionośnego, które wskutek tego się rozszerzają i tracą siłę elastyczności, i nie mogąc ściągnąć się, należycie, stają się zbyt cienkie i skłonne do pękania.

Wspomniana powyżej przeszkoda w należytym obiegu krwi żylnej, może leżeć w samym ustroju tychże żył, albo też może mieć swoją przyczynę w zewnętrznym nacisku, co ma miejsce między innymi w czasie ciąży. Bywają także dziedziczne osłabienia ścian żylnych, które nieraz występują u wszystkich członków rodziny i już za najlżejszym powodem zewnętrznym występują w charakterze patologicznym. Osoby skłonne do takich przekrwień lub pochodzące z rodziny, w której one występują, winny szczególniej wystrzegać się wszystkiego, coby ten stan sprowadzić mogło.

Zauważyć przytem należy, że żylaki nagół częściej występują u kobiet aniżeli u mężczyzn, a zwłaszcza często są pozostałościami albo następstwami przebytych ciąży. Pochodzi to stąd, że powiększona macica naciska na główną żyłę brzuszną, co sprowadza osłabienie jej działalności, a gdy w okresie ciąży nadto i serce ma zwiększoną pracę, zatem nie może dość szybko wyssać krwi z dolnych kończyn, wskutek czego właśnie powstają owe szkodliwe zastawki w systemie żylnym dolnych kończyn.

Inną przyczyną powstawania żylaków jest nienależyte trawienie. Przez gromadzenie się większych ilości kału w kiszkach następuje bowiem również ucisk systemu żylnego, mający te same następstwa, co powyżej opisane, jakkolwiek ten drugi powód nienależytego krążenia krwi objawia się najczęściej w formie hemoroidów, które zresztą nie są niczem innem, jak tylko żylakami w kiszce odchodowej.

Teraz zatem należy odpowiedzieć na pytanie, jakimi środkami należy przeciwdziałać tworzeniu się żylaków? Odpowiedź na to prosta: w pierwszej linji należy przestrzegać hygjenicznego życia. Osoby, inklinujące do tego, winny najstaranniej dbać o należyte funkcjonowanie organów trawienia, powinny przestrzegać djety, jeść potrawy pożywne, lecz lekkostrawne. Nadto ważnym warunkiem jest ruch i ćwiczenia gimnastyczne, niezbyt wytężające, lecz pobudzające serce do intenzywnej działalności dla utrzymania dobrego obiegu krwi. Niewskazane natomiast jest długie stanie na jednem miejscu i siedzenie bez ruchu.

Kobiety w czasie ciąży w przestrzeganiu wyżej wymienionych warunków powinny iść jeszcze dalej. Ważną rzeczą jest tu także zwracanie uwagi na hygjeniczne ubranie, unikanie wszystkiego, coby obieg krwi hamowało, a więc ściskanie się gorsetem, noszenie ciasnych bucików, podwiązek itp. Powinny też kobiety ciężarne, o ile im na to warunki życia pozwalają, unikać długiego stania, jakoteż wytężających robót. Natomiast byłby tu nader wskazany częsty odpoczynek w położeniu na wznak z nogami w górę lekko wzniesionemi, przez oparcie ich o ścianę łóżka. Nadto najbardziej skutecznym środkiem zapobiegawczym jest stała kompresja odnośnych członków przez odpowiednie opaski. Należy zatem w ostatnich 3-ch miesiącach przed porodem i w 2 miesiące po nim, nosić na nogach opaski lub pończochy gumowe, sięgające powyżej kolan. Również zaleca się noszenie na brzuchu opaski, któraby zapobiegała zbytniemu jego ciążeniu w dół. Opaska taka jednak nie powinna obejmować całego brzucha, lecz tylko dolną jego część i winna być zrobiona z materji lekkiej a elastycznej. Należy ją nosić tylko podczas chodzenia i wogóle wtedy, gdy ciało pozostaje w pozycji stojącej.

Również tam, gdzie żylaki już się potworzyły, zapobieganie ich rozszerzeniu polega na należytej dbałości o dobrą przemianę materji, jakoteż na noszeniu odpowiednich opasek.

Alfa.

Rady i wskazówki gospodarcze.

PRZECHOWYWANIE OWOCÓW NA ZIMĘ.

Lwów, 29. października.

W jednej z poprzednich pogadanek omawialiśmy kwestję obfitości tegorocznych zbiorów w owocach i potrzebę obmyślenia środków, zabezpieczających je od zmarnowania.

Obok spożytkowania owoców do przeróbki w formie marmelad, konfitur, soku itp., ważną rolę odgrywa tutaj także przechowanie ich racjonalne w stanie świeżym. Z tego względu podajemy poniżej wskazówki, jak należy przechowywać owoce, aby uchronić je od zepsucia i zachować ich dobry smak.

Mówić tu będziemy o jabłkach i gruszkach, które najlepiej nadają się do przechowania. Naturalnie na ten cel należy wybierać gatunki zimowe, podczas gdy wczesne sorty muszą uledz przeróbce.

Głównym warunkiem należytego konserwowania owoców jest czyste, świeże powietrze, wolne od niemiłych wyziewów i woni w miejscu przechowania. To też piwnica, służąca na ten cel powinna być sucha, przewiewna i utrzymana w najwyższej czystości. W wilgotnych, źle przewietrzanych piwnicach owoc gnije, a nadto przesiąka nieprzyjemną wonią i traci smak.

Każdej wiosny powinno się taką piwnicę świeżo pobielić i oczyścić gruntownie.

Nie może ona też być za ciepła; odpowiednią temperaturą jest tu 5 do 6 stopni Celsiusza. Błędne jest również układanie owoców na słomie, bo słoma gnijąc, psuje smak owoców. Jeżeli nie posiadamy odpowiedniej piwnicy, to raczej należy owoce przechować na strychu, wsypując do czystych fasek lub pak, bez jakiegokolwiek opakowania w trociny, papier itp., gdyż przy ciepłem, wilgotnem powietrzu owoce nasiąkają zapachem tych materjałów.

Zbyt suchy przechowek owoców, naprzykład w izbie nieopalanej, zapobiega wprawdzie ich gniciu, ale sprowadza natomiast inne niebezpieczeństwo. Mianowicie owoce stają się zwiędłe i pomarszczone. By tego uniknąć, należy w takiej izbie ustawić kilka naczyń z wodą. Ze względu na zachowanie im wilgoci, zaleca się też nasypywanie owoców na kupę; w takim razie jednak muszą być często przebierane.

Jeśli ktoś posiada większe zapasy owoców, to może je bardzo dobrze przechować w ogrodzie na wolnem powietrzu, w kopcu, podobnie jak kartofle.

Aż do nastania mrozów należy taki kopiec tylko lekko przykryć liściem, w porze zimowej naturalnie trzeba tę pokrywę wzmocnić, nakładając słomę, również i ziemią, lecz już z wiosną znowu trzeba ją usunąć, przyczem jednak zaleca się zabezpieczenie owoców przed zamoknięciem.

Na koniec zauważyć należy, że do przechowania nadają się tylko owoce doborowe, starannie przebrane, oraz takie, które należycie doszły na drzewach i były rwane, a nie trzęsione.

Częste przeglądanie owoców i oddzielanie nadpsutych, jest także jednym z koniecznych warunków utrzymania zapasu w dobrym stanie. Z tego względu w gospodarstwach prywatnych bardzo wskazane jest przechowywanie owoców na półkach ściennych, umieszczonych w odstępach 30 cm., jedne nad drugiemi, co ułatwia bardzo ich przegląd.